

КРЫЛЬЯ, НОГИ, ХВОСТ

или маленький разговор о развитии массы, силы и резкости в БИ

Наверное, стоит начать с того, что не рекомендуется делать всё в «одном флаконе». Связано это с тем, что упражнения на резкость требуют больших энергозатрат, а следовательно вступают в противоречия с принципами набора массы (один из основных это максимальное энергосбережение). Конечно, можно соединить упражнения на массу и силу, тем более, что увеличение первого приводит к возрастанию второго (сила мышц зависит от физиологического поперечника который исчисляется суммированием поперечных сечений всех мышечных волокон), но как показывает практика для хороших результатов по таким системам надо заниматься четыре раза в неделю, а это для БИ не совсем приемлемо, хотя если они единственное Ваше занятие можно идти и по этому графику. В виду выше сказанного я бы советовал сначала набрать мышечную массу до нужного Вам результата (лучшее время года для этого конец лета – начало осени), а затем работать над силой (на протяжении всего сезона) и взрывом (в начале и в конце сезона).

Второй момент состоит в том, что для разных видов спорта и БИ эталонным являются разные соматометрические характеристики (есть даже такая наука как спортивная морфология изучающая этот вопрос для разных видов спорта), а следовательно и целесообразность развития тех или иных групп мышц (в боксе например такое разделение происходит даже в зависимости от весовой категории). Посему, прежде чем работать с железом, нужно определиться, какой тип телосложения свойственен Вашему виду деятельности. Самый простой вариант – посмотреть на своих сиханов. Так как я связан больше с Годзю-рю, а следовательно ударно-бросковой техникой и тактикой ближнего боя, то примеры для подбора комплексов буду приводить исходя из этого. Наиболее часто встречающиеся у нас типы телосложения это коренастые и плотно сложенные (Хигаонна Морио, Миядзато, Эндрюс, Торагутси) или высокие и крупные (Лаубширп, Хари де Спа, Накамура). Даже годзюристы хрупкого телосложения со временем подтягиваются к этим характеристикам (например, Моленью)

Третье, что нужно всегда помнить – отсутствие правильной диеты резко понизит Ваши результаты. Причём, для разных целей следует по разному питаться. Можно конечно использовать «химию» (тем более, что есть варианты и для массы, и для силы, и для резкости, да и по финансовым затратам выйдет в общем то одинаково). Но Вы должны чётко соразмерять себе цели и последствия, что нужно – быстрота достижения результата и возможные осложнения со здоровьем или постепенность, но крепкие печень, сердце и другие, жизненно важные органы.

Четвёртый фактор, влияющий на результат – график занятий. Он должен быть составлен так, что бы занятия не вступали в противоречия с Вашим жизненным укладом и позволяли не только восстанавливаться между тренировками, но и не приходиться на занятия уставшими от повседневных забот. Плюс организм очень хорошо воспринимает постоянство в графике занятий (день и час).

Конечно, можно привести ещё несколько причин влияющих на результат, но даже соблюдение этих приведёт к желаемому.

МАССА

Лучшими упражнениями для набора мышечной массы являются те, в которых участвуют несколько суставов и задействовано одновременно несколько мышечных групп. Их можно выполнять с большими весами и высокой интенсивностью. Такие упражнения называют базовыми или, точнее, комплексными. Многосуставные упражнения качают «массу».

Вот они:

Упражнения	Суставы	Мышцы
Приседания	тазобедренные, коленные	поясница, бицепсы бёдер, квадрицепсы
Становая тяга	тазобедренные, коленные	поясница, бицепсы бёдер, квадрицепсы
Жим ногами	тазобедренные, коленные	бицепсы бёдер, квадрицепсы
Жим лёжа	плечевые, локтевые	грудные, трицепсы
Жим стоя	плечевые, локтевые	дельты, трицепсы
Тяга на блоке за голову	плечевые, локтевые	широчайшие, бицепсы
Тяга штанги в наклоне	плечевые, локтевые	широчайшие, бицепсы
Тяга на блоке к поясу	плечевые, локтевые	широчайшие, бицепсы

Причём при составлении комплекса нужно учитывать принцип предварительной утомляемости. То есть сначала, делается то упражнение, в котором вспомогательную роль выполняют мышцы, задействованные в следующем как основные.

Упражнения на «массу» следует выполнять плавно с секундной задержкой в конечной и начальной точке траектории.

Прежде чем приводить пример комплекса на «массу» стоит сказать пару слов о типах мышечных волокон.

На основе анализа и максимального объединения всех признаков мышечных волокон разных типов, описанных специалистами, группой скандинавских исследователей разработана обобщенная классификационная схема. В ней выделены три типа мышечных волокон

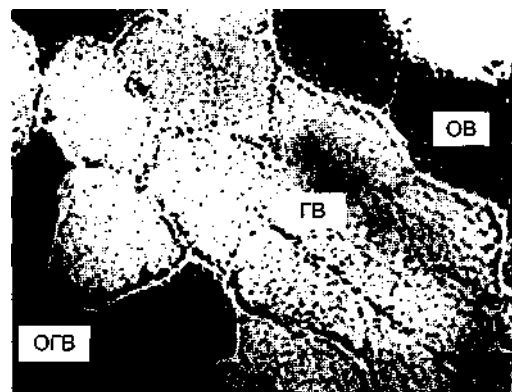
- *тип I* — **окислительные** (ОВ) с высоким содержанием липидов; медленно сокращаются, устойчивы к утомлению; красные медленные;
- *тип II-A* — **окислительно-гликолитические** (ОГВ) со средним содержанием липидов; быстро сокращаются, устойчивы к утомлению; промежуточные;
- *тип II-B* — **гликолитические** (ГВ) с низким содержанием липидов; быстро сокращаются, быстро утомляемы; быстрые, белые.

Различные типы мышечных волокон в скелетной мышце.

ОВ — окислительные (красные) волокна;

ГВ — гликолитические (белые) волокна;

ОГВ — окислительно-гликолитические (промежуточные) волокна.



Введение в практику иммуногистохимических методов выявления разных типов миозина показало, что во всех типах мышечных волокон содержится как "быстрый", так и "медленный" миозин, но в разных сочетаниях. В окислительных мышечных волокнах (тип I) преимущественно обнаруживают медленный миозин, а в гликолитических мышечных волокнах (тип II-B) — быстрый.

Под влиянием физической тренировки на выносливость или скоростно-силовой тренировки в мышечных волокнах разных типов увеличивается содержание того миозина, который обеспечивает *специальную работу мышц*. В некоторых мышечных волокнах разных типов процессы синтеза миозинов идут с большей интенсивностью, чем в других, что позволило выделить несколько промежуточных типов мышечных волокон. При этом считают, что изменения в содержании быстрого и медленного миозина в мышечных волокнах являются адаптационными и вызваны характером физических нагрузок, а промежуточные типы не являются самостоятельными типами мышечных волокон.

Состав мышечных волокон в мышцах человека и животных начинает складываться на 15—20-й неделе внутриутробного развития, полностью стабилизируется к 26—30-й неделе и в постнатальном периоде не меняется с возрастом до достижения периода старения.

Тип мышечных волокон определяется его иннервацией. Доказательны опыты с перекрестной иннервацией. Так, в опытах на животных, у которых можно выделить чисто красные и чисто быстрые мышцы, перерезали подходящие к этим мышцам нервы, а затем периферические концы быстрых и медленных нервов сшивали с центральными концами разноименных нервов. После восстановления проводимости по нервам мышечные волокна типа II-B приобретали гистохимические и функциональные характеристики мышечных волокон типа I и наоборот. В них изменялись и соотношения быстрого и медленного миозина. Таким образом, основным фактором, определяющим тип мышечных волокон, является *иннервирующий его нейрон*. Говоря простым языком, на развитие тех или иных типов мышц влияют не столько упражнения, сколько темп их выполнения и тяжесть мышечной нагрузки.

Состав мышечных волокон в мышцах человека определяет эффективность той или иной физической деятельности. Так, содержание в мышцах свыше 60 % мышечных волокон типа I способствует проявлению высокой выносливости при физической работе в зонах большой и умеренной мощности. Суммарное содержание в мышцах свыше 80—90 % мышечных волокон типов II-A и II-B способствует проявлению скоростно-силовых качеств, соответствующих зонам максимальной и субмаксимальной мощности. Содержание в мышцах до 60 % мышечных волокон типа II-

А и 20—40 % волокон типа I способствует проявлению выносливости при выполнении физической работы большой, умеренной и максимальной мощности.

В силу вышесказанного мы должны определиться какие мышечные группы в большей степени влияют на удары руками, ногами и броски, а следовательно за счёт чего мы можем набрать массу и силу, а чего резкость и выносливость.

действие	суставы	основные активные мышцы	условно пассивные мышцы
Прямой удар рукой	плечевой, локтевой	трицепсы, передние дельты, грудные	бицепсы, предплечья, задние дельты, боковые дельты, широчайшие
Круговой удар рукой	плечевой	передние дельты, грудные	бицепсы, предплечья, задние дельты, боковые дельты, широчайшие
Удар рукой снизу вверх	плечевой	передние дельты, грудные	бицепсы, предплечья, задние дельты, боковые дельты, широчайшие
Прямой удар ногой	тазобедренный, коленный	квадрицепсы	бицепсы бедра, ягодичные, голень
Круговой удар ногой	тазобедренный, коленный	квадрицепсы, внутренние мышцы бедра	бицепсы бедра, ягодичные, голень

В колонке «активных» мышц упомянуты те, которые несут основную нагрузку при выполнении удара в части донесения ударной поверхности до цели. Рука или нога не встречают сопротивления до самой цели (за исключением воздуха) и эти мышцы в основном работают на скорость и резкость. В части «условно» пассивных собраны мышцы, отвечающие за возврат бьющей конечности назад или не оказывающие большого влияния на скорость нанесения удара. За счёт них можно набрать «массу». Так как в бросках в основном используются мышцы спины, поясницы, ягодиц и бедра (реже всего в бедре работают бицепсы) и как правило для преодоления сопротивления, их можно прокачивать на «массу» и силу, а следовательно нет противоречия между подготовкой ударных и бросковых техник. Конечно, схема довольно примитивна, но каждый может попробовать создать свою и строить тренировочный план по ней.

Для начинающих, достаточно заниматься два раза в неделю, прорабатывая за тренировку все группы мышц.

№п/п	упражнение	повторы	сеты
1.	Жим штанги лёжа	8-10	3
2.	Жим штанги стоя	8-10	3
3.	Приседания со штангой	10-12	3
4.	Румынская становая тяга	10-12	3
5.	Тяга штанги в наклоне	10-12	3
6.	Тяга верхнего блока вниз	8-10	3
7.	Сгибания рук с гантелями (используя супинацию)	12-15	4

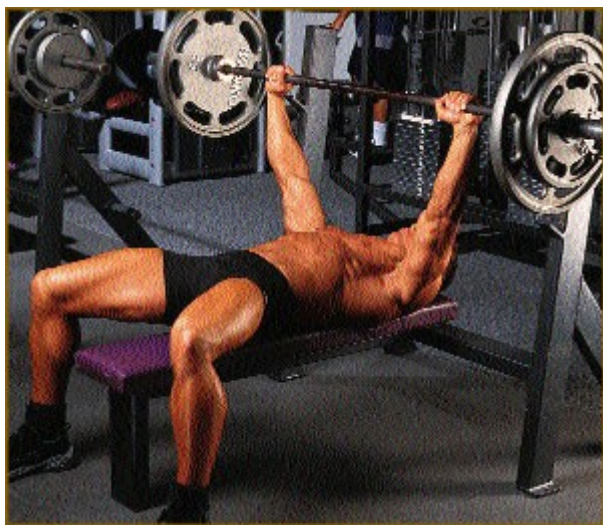
Жим лежа

Рабочие мышцы: большие грудные мышцы, передние пучки дельтовидных, трицепсы.

Не смотря на то, что жим лёжа загружает мышцы используемые в скорости удара он необходим для общего развития, плюс к этому при широком хвате влияние на скорость прямого удара уменьшается за счёт перераспределения нагрузки на другие пучки мышц (менее задействованные в ударе)

Жим лежа - главное силовое упражнение для плечевого пояса. Оно укрепляет локтевые и плечевые суставы; к тому же оно реально утолщает костную структуру верха тела.

Правильное выполнение: Примите положение, лежа на горизонтальной скамье. Затылок, спина и ягодицы плотно прижаты к скамье, ступни всей подошвой прочно упираются в пол. Сначала определитесь с хватом. Нужно взяться за гриф на такой ширине, чтобы в нижней позиции ваши локти были согнуты точно под прямым углом. Если хват уже, силовой акцент сместится с груди на трицепсы, а если шире, то амплитуда жима резко сократится. Итак, сильно вдохните и снимите штангу со стоек. Медленно опустите штангу к груди. Не допуская касания, мощно выжмите штангу на прямые руки. Выполнять жим надо в присутствии партнера. Иначе, из-за страха травмироваться вы невольно снизите интенсивность упражнения.



Ошибки:

1) Гриф опускают на грудь, а потом атлет подпружинивает его грудной клеткой, облегчая себе старт. Такой прием ведет к образованию в ребрах микротрещин.

2) Выход в "мостик", когда вы отрываете от скамьи таз. Такой прием облегчает упражнение, но угрожает травмой поясницы.

Жим стоя

Рабочие мышцы: дельтовидные, трицепсы.

Подъем веса в неустойчивую позицию над головой заставляет работать огромный массив мускулатуры тела, включая мышцы спины, ягодицы,

квадрицепсы и икры. Это упражнение для всего тела, а не только для плечевого пояса, как принято думать.

Правильное выполнение: Штангу вам предстоит брать со стоек. Подойдите к грифу, возьмитесь за него хватом чуть шире плеч и отступите на шаг назад. Наполните грудь вдохом. Без рывка мощно выжмите штангу на прямые руки.



Вектор движения чуть отклонен назад, чтобы в конечной точке штанга оказалась точно над головой. Подконтрольно верните штангу на грудь.

Ошибки:

1) Штангу выталкивают вверх за счет стартового толчка с участием всего тела. Штангу надо выжимать медленно, не допуская инерции.

2) В верхней точке штангу непроизвольно отклоняют назад, а это вызывает травмоопасный прогиб в пояснице.

3) Атлет не вдыхает перед жимом. Наполненная грудная клетка отчасти снимает нагрузку с позвоночника, снижая тем самым риск травмы межпозвоночных дисков.

Приседания

Рабочие мышцы: квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодицы, икры.

Приседания методисты считают крайне полезным упражнением, поскольку сокращение мышц в этом упражнении копирует естественную мышечную координацию при ходьбе и беге. По этой причине приседания используют в подготовке бегунов и футболистов, не опасаясь утраты динамических свойств мускулатуры. К тому же, это упражнение косвенно подстегивает обмен веществ и стимулирует общий рост силы всей мускулатуры тела.

Правильное выполнение: Подсядьте под гриф и расположитесь под ним поудобнее. Расставьте ступни где-то на ширину плеч. Носки "смотрят" прямо или чуть в стороны. Мощно вдохните и поднимите подбородок. Все считают, что приседания начинаются со сгибания коленей. Нет, совсем не так. Сначала надо



подать назад таз, как будто вы намереваетесь сесть на невидимый стул. Мгновением позже начинайте сгибать колени. Секрет в том, чтобы снять нагрузку с коленных суставов и перенести ее на более мощные тазобедренные суставы. Проверьте себя. Вес тела должен приходиться на пятки. Если вес приходится на носки (вплоть до отрыва пяток от пола), значит, вы стартовали неправильно. Помните, в присед можно опускаться только на пятках! В противном случае штанга со временем разрушит ваши колени. Силовые приседания делают до комфортной глубины. Из нижней точки тоже вставайте на пятках. Стоит помнить, что чем ниже Вы приседаете, тем больше загружаются ягодицы. Чем шире ноги тем больше нагрузка

перераспределяется на внутреннюю поверхность бедра. Супинация ступни до параллельности и расположение ног на ширине плеч позволяет более сильно загрузить внешнюю поверхность бедра.

Ошибки:

1) Атлет, приседая, непроизвольно "кланяется" вперед. Это влечет перенос веса на коленные суставы и в перспективе травму коленей.

2) Атлет непроизвольно сутулится под весом. Это увеличивает травмоопасную нагрузку на поясницу.

3) Подъем из приседа культурист начинает с рывкового движения тазом. На самом деле подниматься надо синхронным слитным движением всего тела. Опытные тренеры советуют особый прием: начинайте подъем с головы. Представьте, что первой идет кверху ваша макушка, и голова "тянет" за собой все ваше тело.

4) Атлет подкладывает под пятки брусок. Этот "прием" переносит всю тяжесть тела на коленные суставы. А это означает риск травмы коленей.

Румынская становая тяга

Рабочие мышцы: ягодицы, бицепсы бедер, мышцы-разгибатели позвоночника, трапециевидные, предплечья.

Это упражнение, казалось бы, по серьезному "грузит" только одну относительно небольшую мышцу - бицепс бедра. Но фокус в том, что бицепс бедра работает не только на коленный, но и на самый могучий - тазобедренный сустав. Чем сильнее мышцы, "обслуживающие" ваш таз, тем вы функционально сильнее.

Правильное выполнение: Возьмитесь за штангу хватом на ширине плеч ладонями к себе (или используйте разноименный хват - одна ладонь смотрит внутрь, другая наружу). Распрямитесь, удерживая штангу на уровне бедер. Мощно разведите плечи, грудь - колесом. Спина идеально прямая. Напряжена! Из этого положения начинаем опускать штангу. Но! И речи нет о простом наклоне туловища! Сначала подайте назад таз, как будто хотите сесть на невидимый стул. В силу простой анатомии корпус при этом сам собой склонится вперед. Продолжайте эту анатомическую "логику": наклоняйте корпус и одновременно отводите таз назад. Опускайте штангу до тех пор, пока не почувствуете, что дальше вас не пускает прямая спина. Стоп! Это опять действует анатомия: чтобы опустить штангу ниже, спину поневоле придется скруглить. Из этой точки без остановки начинайте обратное движение. У большинства людей штанга останавливается примерно на середине голени. Ниже опускать ее нельзя - опасно для поясницы. Почему же лифтеры после повтора возвращают штангу на пол? Во-первых, они не тренируются в многоповторном режиме. Во-вторых, даже они на тренировках отработывают становую со стоек (штанга покоится на опорах высотой 35-50 см). Что же касается классической глубокой становой тяги, то культуристы обычно практикуют ее с облегченным весом, чтобы снизить риск травмы поясницы.



Ошибки:

1) Спина расслаблена, скруглена. В итоге травмоопасная нагрузка с первой секунды смещается на поясницу;

2) В исходной позиции колени распрямлены до отказа. Держите колени чуть согнутыми на протяжении всего движения. Если распрямить колени, на поясничный отдел позвоночника ляжет повышенная нагрузка;

3) По ходу движения локти непроизвольно сгибаются – атлет как будто "подтягивает" штангу к поясу. Руки нужно держать прямыми и полностью исключить из движения.

4) Штангу опускают ниже середины голени, что чревато травмой поясницы.

Тяга штанги в наклоне

Рабочие мышцы: широчайшие мышцы спины, ромбовидные, трапециевидные, задние пучки дельтовидных, бицепсы.

Тяга в наклоне принципиально важна для "усиления" малых мышц верха спины. Если эти мышцы слабы, то любое тяговое движение сопровождается повышением нагрузки на поясницу. Больше того, тяги теряют свою эффективность в смысле накачки объемов широчайших.

Правильное выполнение: Наклонитесь и возьмите гриф штанги хватом сверху примерно на ширине плеч или чуть шире. Статически напрягите мышцы спины. Выгибать спину не нужно, просто держите ее ровной. Оторвите штангу от пола, оставаясь в положении наклона. Чуть согните колени и подайте таз назад. Из этой хорошо уравновешенной позиции тяните штангу к поясу. Голову поднимите и смотрите прямо перед собой. Это поможет держать спину прямой. В верхней точке старайтесь сильнее свести лопатки. Локти держите поближе к корпусу. Медленно опустите вес и повторите все сначала.



Ошибки:

1) По ходу сета атлет непроизвольно распрямляется, помогая себе корпусом.

2) Тяга осуществляется изолированным движением рук.

3) Атлет сутулит спину, а это приводит к опасному смещению нагрузки на поясницу.

Тяга верхнего блока вниз

Рабочие мышцы: широчайшие мышцы спины, ромбовидные, задние пучки дельтовидных, бицепсы.

Правильное выполнение: Сядьте на скамью так, чтобы ваши колени оказались под опорой. Возьмите гриф широким хватом. Чуть прогнув спину и приподняв грудь, медленно опускайте гриф вниз, к груди. Контролируйте движение и следите, чтобы локти были отведены назад. Так же медленно возвращайтесь в исходное положение. Это же упражнение можно делать в варианте "за голову".

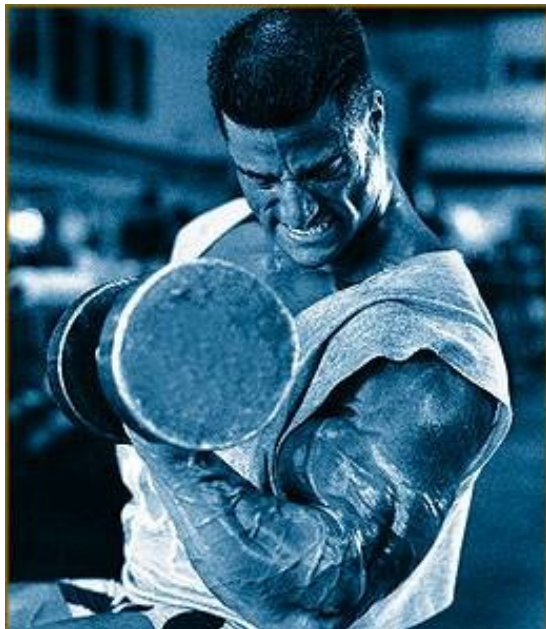


Ошибки:

- 1) Атлет сутулит спину, тем самым помогая себе плечами и прессом.
- 2) Тяга осуществляется не к груди, а к животу.
- 3) В начале движения атлет отклоняется назад, тем самым помогая себе длинными мышцами спины.

Сгибание рук с гантелями (используя супинацию)

Рабочие мышцы: бицепсы, передние дельты, предплечья



Правильное выполнение: Сядьте на край горизонтальной скамьи. Руки с гантелями опустите вдоль туловища. Поднимайте гантель медленно, ощущая нарастание напряжения в бицепсе, а потом супинируйте кисть наружу до отчетливого, ясного ощущения предельного, точнее, запредельного, сокращения бицепса. Потом подчеркнута медленно опустите гантель в исходную позицию. Прodelайте то же самое другой рукой.

Ошибки:

- 1) Атлет машет гантелями.
- 2) "Выезд" локтя вперед во время подъема.
- 3) Атлет помогает подъёму гантели плечом.

Более подготовленный человек может использовать занятия три раза в неделю, но тогда нужно разбить работу над мышцами по дням и добавить несколько вспомогательных изолирующих упражнений. В общем, это наиболее предпочтительный вариант, так как наши мышцы растут не во время тренировок, а во время отдыха (тренировки лишь подталкивают их к этому) и идеальным вариантом было бы пробивать одну группу раз в неделю с последующим полноценным отдыхом. Но для полноценной нагрузки нужны дополнительные упражнения, что увеличивает время занятий до двух и более часов (при нормальном тренировочном цикле час-полтора). Именно по этому, происходит разбитие мышечных групп по дням с обязательным днём отдыха после занятий.

Вот как может выглядеть такой сплит.

№п/п	упражнение	повторы	сеты
1 день			
1.	Жим штанги лёжа	8-10	3
2.	Жим штанги на наклонной скамье	8-10	3
3.	Кроссовер	10-12	4
4.	Жим стоя	12-15	4
5.	Разведение гантелей стоя	12-15	4
6.	Разведение гантелей в наклоне	12-15	4
2 день			
1.	Румынская становая тяга	10-12	3
2.	Тяга верхнего блока вниз	12-15	4

3.	Тяга в наклоне	8-10	3
4.	Сгибания рук с гантелями (используя супинацию)	12-15	4
5.	Сгибание рук со штангой	10-12	4
6.	«Молоток»	12-15	4
3 день			
1.	Разгибания ног в станке	10-12	4
2.	Становая тяга	8-10	3
3.	Приседания	8-10	3
4.	Жим ногами	8-10	3
5.	Сгибания ног в станке	10-12	4
6.	Жим мыскам в станке	12-15	4

Жим штанги на наклонной скамье

Рабочие мышцы: верхние пучки больших грудных, передние пучки дельтовидных, трицепсы.

Это упражнение превосходно прорабатывает верхнюю часть груди, но для новичков представляет определенную сложность.

Правильное выполнение: Опускать штангу следует к самому верху груди, вплотную к ключицам.



Ошибки:

- 1) Разворачивание локтей наружу. Чем больше наклон, тем сильнее задействуются дельтовидные мышцы, так что устанавливайте скамью под углом не более 30 градусов (а еще лучше - менее 30 градусов).
- 2) Очень широкое положение рук на грифе, что приводит к смещению нагрузки ближе к плечам.

Кроссовер

Рабочие мышцы: нижние пучки больших грудных.

Это упражнение не рассчитано на мощный набор массы, но помогает дозагрузить грудные мышцы после жимов.



Правильное выполнение: Возьмитесь за рукояти, прикрепленные к верхним блокам, и встаньте точно посередине, затем сделайте шаг вперед. Это исходная позиция. Одну ногу можно отставить назад ради лучшей стабилизации корпуса. Наклонитесь вперед под углом порядка 10-15 градусов, кисти держите перед собой, ладони смотрят друг на друга. "Отпустите" отягощения, дайте им как следует растянуть грудные. Из этого положения мощным усилием грудных мышц сведите рукояти перед собой, стараясь не менять угла сгиба локтей.

Ошибки:

- 1) Сильное сгибание рук в локтях во время сведения;
- 2) «Ссутуливание» спины;
- 3) Помощь наклоном корпуса вперёд.

Разведения гантелей стоя

Рабочие мышцы: боковые пучки дельт.

Правильное выполнение: Встаньте в прямую стойку и держите гантели в опущенных руках перед собой (можно держать гантели по бокам). Руки слегка согнуты. Задержав дыхание, разводите гантели в стороны, не выпрямляя рук – до уровня, на котором они оказываются чуть выше параллели с полом. Затем, делая вдох, опускайте гантели в исходное положение. В верхней точке чуть-чуть



поворачивайте кисть вниз (большим пальцем книзу), чтобы перенести нагрузку с переднего участка дельтовидных на их "середину".

Ошибки:

- 1) Отклонение корпуса назад, что приводит к травме спины;
- 2) Доворот кисти большим пальцем вверх, тем самым перенося нагрузку на передние пучки.

Разведения гантелей в наклоне

Рабочие мышцы: трапеции, задние пучки дельт.

Правильное выполнение: Главное условие упражнения - стабильность стойки. Сгибаемся в поясе почти под прямым углом, колени чуть согнуты. Мышцы спины изометрически напряжены. Гантели держим перед собой – это исходная стойка. Медленно разводим руки – до горизонтали. Выдерживаем отчетливую паузу и только потом, опять же медленно и подконтрольно, опускает гантели в стартовое положение. Упражнение требует разучивания с ультралегким весом. Только после усвоения правильной техники можно переходить к рабочему весу.

Ошибки:

- 1) Атлет помогает себе подъёмом спины разгружая дельты;
- 2) Увод рук назад при подъёме приводит к смещению нагрузки на широчайшие;



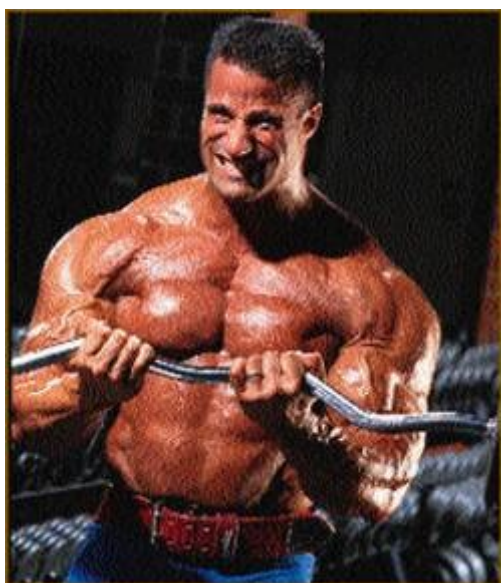
- 3) Атлет перед движением рук делает дополнительный подмах;
- 4) Руки изначально находятся в согнутом положении, а во время разведения выпрямляются, тем самым перенося нагрузку на трицепсы;
- 5) Ссутуливание приводит к выносу рук вперёд и перехода нагрузки на боковые пучки дельт.

. Подъем штанги на бицепс

Рабочие мышцы: бицепсы, передние дельты, предплечья

Подъем штанги на бицепс стоя стимулирует весь бицепс сверху донизу и вдобавок позволяет работать с большим весом. Это самое что ни на есть базовое упражнение для бицепса.

Правильное выполнение: Возьмитесь за гриф штанги хватом снизу примерно на ширине плеч. Приподнимите грудь, отведите плечи назад и прижмите локти к бокам. Сознательно напрягите мышцы спины и мощным усилием бицепсов поднимите штангу вверх. Корпус неподвижен! Не пытайтесь поднять гриф повыше за счет вынесения вперед локтей. В этом нет никакого смысла. Вместо бицепсов начнут работать дельты, только и всего. С силой статически сократите бицепсы в верхней точке амплитуды и на вдохе опустите штангу в исходную позицию. Не



давайте штанге безвольно повиснуть на прямых руках. Сохраняйте в бицепсах легкое напряжение, оставляя локти чуть согнутыми. Если вы чувствуете боль в запястьях, попробуйте заменить штангу с прямым грифом на EZ-штангу. И еще: наука точно доказала, что бицепс получает больше стимуляции при хвате чуть уже плеч, чем при широком хвате.

Ошибки:

- 1) Вынос локтей вперед;
- 2) Помощь при подъеме движением спины назад;
- 3) Атлет отклоняет корпус назад, что может привести к травме спины

«Молоток»

Рабочие мышцы: бицепс, передние дельты, предплечья.

Правильное выполнение: Возьмите в руки гантели и встаньте прямо. В стартовой позиции руки с гантелями по сторонам туловища, хват нейтральный (ладонями к себе). Вдохните и задержите дыхание. Сгибая руку в локте усилием бицепса, поднимайте гантель вверх как можно выше. Локти зафиксируйте по сторонам туловища. Опуская вес, выдохните. В нижней точке сделайте небольшую паузу и начинайте новое повторение. Следите за положением туловища: во время подъема торс и таз должны оставаться неподвижными. Чтобы усилить сокращение бицепса, в верхней точке задержитесь на одну-две секунды. Подъем "молоток" можно выполнять синхронно (обеими руками сразу), или поочередно. Но при "синхронном" подъеме есть шанс, что к концу сета, когда мышцы будут уже утомлены, вы начнете отклоняться назад. Если такое происходит, ограничьтесь попеременным вариантом.



Ошибки: Те же, что и в предыдущем упражнении. Плюс супинация кисти приведёт к смещению нагрузки на дельты или предплечья (разворот ладонями вперёд усиливает передние дельты, а назад – предплечья).

Разгибания ног в станке

Рабочие мышцы: квадрицепсы

В этом упражнении не нужны большие веса, так как в данном случае оно используется как разогревающее.



Правильное выполнение: Сядьте так, чтобы край сиденья приходился точно под колени. Потом мощным движением поднимайте упор вверх и медленно "отпускайте" отягощение.

Ошибки:

- 1) Использование больших весов приводит к возможным травмам колена, плюс к этому использование больших весов приводит к набору массы, а бойцу требуются взрывные квадрицепсы.
- 2) Отклонение корпуса назад во время разгибания ног облегчает выполнение упражнения и убирает изолированность.

Становая тяга

Рабочие мышцы: квадрицепсы, ягодицы, бицепсы бедер, пресс, трапециевидные, предплечья.

Становую тягу вполне можно назвать упражнением на все тело. Динамически или статически в ней работают все мышцы от крупных до самых мелких.

Правильное выполнение: В исходном положении штанга находится на полу. Расставьте ноги чуть уже ширины плеч и возьмитесь за гриф штанги разноименным хватом (одна ладонь смотрит внутрь, другая наружу). Плечи расправьте, грудную клетку наполните мощным вдохом. Присядьте и подкатите штангу поближе к голням. Привстаньте из приседа и проконтролируйте правильность позиции: вес тела должен приходиться вам на пятки. Из этой исходной позиции начинайте подъем. Когда штанга дойдет до середины бедер, подайте таз вперед и полностью распрямитесь. Отклоняться назад не надо. Это опасно для поясницы. Медленно опустите штангу на пол.

Ошибки:

- 1) Атлет сначала чуть "вздергивает" таз, а уж потом начинает подъем из приседа. Это угрожает травмой поясницы;
- 2) Атлет сутулится. Это тоже опасно для поясницы. Спину надо держать исключительно прямой;
- 3) Атлет непроизвольно помогает себе сгибанием рук. Это угрожает травмой нижних сухожилий бицепсов, поскольку вес штанги для них слишком велик.

Жим ногами

Рабочие мышцы: квадрицепсы, бицепсы бедер, ягодицы, икры.

Упражнение схоже с приседанием, но позволяет разгрузить спину, и более изолировано загружать те или иные пучки мышц за счёт положения ступней на платформе без риска получить травму.



Сгибания ног лёжа

Рабочие мышцы: Задняя поверхность бедра, полусухожильная и двуглавая мышцы бедра.

Правильное выполнение: Примите положение лежа лицом вниз на скамье для сгибаний ног, (желательно, с «изломом» посередине). Ваши колени должны «свисать» с края скамьи. Положение валиков-упоров отрегулируйте так, чтобы они пришлись точно на заднюю поверхность ваших лодыжек. Попрочнее возьмитесь за опорные рукоятки по бокам скамьи. Сделайте вдох, задержите дыхание и мощный усилием подтяните валики к ягодицам. Когда пройдете самую трудную точку амплитуды, выдохните. В верхней точке амплитуды выдержите паузу в 1-2 секунды и только потом начинайте обратное движение. Выполняйте упражнение в умеренном темпе. Прежде чем переходить к следующему повтору, обязательно полностью распрямите ноги до предельного растяжения бицепсов бедер.

Ошибки:

- 1) Край скамьи приходится на коленные чашечки атлета, что приводит к травме.
- 2) Атлет при сгибании ног непроизвольно поднимает таз вверх. Такое движение вызывает перенапряжение в пояснице. Больше того, в пояснице может появиться боль.
- 3) Медленный темп и большие веса. Если темп медленный, да еще и вес большой, то на колени ложится нетипичная нагрузка, которая может привести коленные суставы к травме. Вдобавок, начинать движение придется рывком, а



Правильное выполнение: Здесь принципиально важна полная амплитуда движения. Опускайте вес как можно ниже, чтобы добиться максимального сокращения мышц после чего выпрямляйте ноги выталкивая груз вверх. Толкайте платформу пятками (в конечной фазе можно даже отрывать мыски от платформы). Движения медленные, ритмичные, без остановок между повторениями.

Ошибки:

- 1) Атлет слишком сильно сгибает ноги, что ведёт к травме поясницы.
- 2) Сгибание колен не в направлении мысков ног приводит к их травме.

это уже верная дорога к травме коленей.

- 4) Атлет не полностью разгибает ноги. Со временем бицепс бедра может сократить свою длину, что приведёт к ухудшению растяжки.
- 5) Супинация ступней по ходу упражнения приводит к неравномерному развитию пучков бицепсов бедра.

Жим мысками в станке

Рабочие мышцы: Двуглавая икроножная, камбаловидная.

Правильное выполнение: Сядьте в наклонный тренажер для жима ногами так, чтобы ягодицы и поясница были плотно прижаты к сидению. Поставьте ноги на низ платформы на комфортную для себя ширину так, чтобы пятки выступали за край. Ступни расположите параллельно друг другу или слегка разведите носки в стороны. Ноги должны быть чуть-чуть согнутыми в коленях или прямыми, но без переразгибания в коленных суставах. Опустите платформу и возьмитесь за боковые рукоятки тренажера для стабилизации туловища. Это стартовая позиция. Вдохните, задержите дыхание и начинайте распрямлять ноги в голеностопах, выжимая платформу вверх. Темп медленный и размеренный. В пиковой точке остановитесь на 1-2 секунды для задержки максимального сокращения. На выдохе возвращайтесь в исходное положение, строго контролируя вес, ненадолго задержитесь в нижней точке и начинайте следующее повторение. Чтобы носки не соскользнули с края платформы, надевайте обувь с рифленой подошвой. Обязательно задерживайте дыхание в позитивной фазе движения и старайтесь максимально сфокусироваться на ощущениях в икрах. Выдыхайте в негативной фазе, контролируя движение платформы.

Ошибки:

1) Полностью разгибая голеностопы, вы не повышаете эффективность упражнения, зато повышаете риск соскальзывания ступней с платформы;

2) Переразгибание коленей приводит к их травме;

3) Опускание платформы слишком быстро и рывок в начале повторения: приводит к соскальзыванию ног с платформы.

4) Сгибание ног перед упражнением и поджим ногами во время него смещает акцент в упражнении с икр.



Пару слов о **питании для набора веса**. Диет на свете много, каждый подбирает под себя в зависимости от финансовых возможностей и способностей организма в усвояемости, но есть правила, которые стараются соблюсти все спортивные диетологи. Крис Ацето свёл их в 15 советов. Вот они.

1. Основа всему - белок.

Представьте себе длинную ёлочную гирлянду из разноцветных шариков-украшений. Это и есть модель белковой молекулы. Ну а каждый цветной шарик - это какая-то одна аминокислота. Когда такая белковая "гирлянда" попадает к нам в пищеварительную систему, желудочный сок растворяет промежуточные соединительные звенья и "шарики" аминокислот вырываются на свободу. Они попадают в кровь и вместе с нею начинают путешествие по нашему организму. В мышечных клетках "шарики" снова собирают в гирлянды, но уже по-своему, в

новом порядке. Вот так рождается новая белковая молекула, которая вносит прибавление в вашу мышечную массу. Выходит, чтобы вырастить свою собственную белковую (мышечную) ткань, надо есть "чужой" белок - животный и растительный. Вот главные источники белка для культуриста: говядина, курица, рыба, бобовые, белковые порошковые концентраты, а также обезжиренные или незжирные молочные продукты - сыр, творог, йогурт и молоко.

Ваша цель - 2 г белка на килограмм своего веса. Весь этот белок нужно равномерно распределить на 5-6 приемов. Секрет в том, что "за раз" организм способен усвоить не более 30-40 г белка.

2. Ешьте побольше углеводов.

Известно, что растения "питаются" солнцем. Больше того, растущие растительные ткани накапливают внутри себя энергию солнечных фотонов. И вся эта энергия "прячется" в особых молекулах под названием углеводы. Употребляя растения в пищу, вы напитываете себя этой энергией. Она становится движущей силой всех жизненных процессов, включая тренировки и рост мышц. Как раз по этой причине прием белка надо приправлять углеводами. Иначе сборочный белковый конвейер внутри ваших мышечных клеток остановится, как любой "обесточенный" механизм. Главные источники углеводов для культуриста - овощи, злаковые и фрукты, а также углеводные порошковые концентраты. Если углеводов в питании хронически не хватает, организм использует в качестве "топлива" вашу мышечную ткань. Понятно, что все тренировки идут насмарку.

3. Калории - фактор роста.

Ученые додумались количество пищи измерять особыми единицами - калориями. Ими же измеряют расход сил человеком. Казалось бы, сколько калорий вы потратили, столько же надо возместить за кухонным столом. Нет, калорий надо "съесть" больше! Вспомните, рост мышц сам по себе нуждается в притоке энергии. Так что, если вы потребляете ровно столько калорий, сколько расходуете, мышцам ничего не перепадает, и они не растут. Эффект послетренировочного роста наоборот основан на избыточном потреблении калорий. Прославленный "Мистер Олимпия" Дориан Ятс предлагает следующую формулу: "Начните с 350-500 граммов углеводов в сутки, а далее ориентируйтесь на показания весов. Если вы напряженно тренируетесь, но масса не растет, значит, калорий вы недобираете. Тогда можете смело "накинуть" еще 100 граммов углеводов в день. И так до тех пор, пока весы не покажут уверенную прибавку веса."

4. Жиры - друзья, а не враги.

Секреция важнейших гормонов и прием жиров связаны напрямую. Из жиров наш организм "делает" главные анаболические гормоны, в том числе, тестостерон. Вот почему переход на обезжиренную вегетарианскую диету всегда отзывается падением полового влечения - в организме меньше секретируется тестостерона. Однако избыток жиров вреден точно как их дефицит. Парадоксально, но жирная пища приводит к тому же результату - падению секреции тестостерона. Получается, что принимать жиры надо в меру. Что же это за мера? Профессионалы считают, что на жиры должно приходиться не более 15% всех суточных калорий. (Для сравнения: наше традиционное меню содержит жиров до 40-48%.) По мнению диетологов, надо есть поменьше животных жиров и побольше растительных. Единственное исключение - рыбий жир или, на научном языке, жиры Омега 3. Эти жиры крайне полезны во всех отношениях. Для культуриста важнее всего то, что

эти жиры помогают усвоению глюкозы (сахара крови) мышечными клетками. В итоге внутри клетки аккумулируется больше "топлива" и потенциал роста клетки существенно увеличивается. Так что, если хотите прибавить в массу, ешьте лососину, макрель или сардины 2-3 раза в неделю. Когда тренируетесь особенно тяжело, по утрам съедайте 1-2 яичных желтка. Желток содержит холестерин - "сырье" для производства тестостерона.

5. Пища должна быть разнообразной.

А что, если вместо натуральных продуктов принимать белок и углеводы в порошке, рыбий жир - чайными ложками, а витамины и минералы - в таблетках? Можно ли вырасти на такой диете? Вряд ли. Сегодня диетологи обнаружили в "живой" растительной пище около полусотни принципиально новых соединений, названных фитовеществами. Они обладают свойствами мощных антиоксидантов, способны предотвращать развитие тяжелых заболеваний, укрепляют иммунную систему, обезвреживают патогенные микроорганизмы, да и вообще делают нас крепче и здоровее. В сублимированных магазинных продуктах таких фитовеществ почти нет. Возможно, как раз по этой причине жители городов повально болеют раком, туберкулезом, кожными и нервными заболеваниями. В любом случае, опыт культуризма показывает, что на рационе, бедном натуральными овощами и фруктами, мышцы почему-то отказываются расти. Ваше каждодневное меню должно включать как минимум три порции фруктов и столько же - овощей. Зимой свежемороженную чернику, смородину, клубнику или кусочки дыни можно добавлять в йогурт, овсянку или белковый коктейль. С рисом или макаронами хорошо "пойдет" нашинкованная тушеная капуста, грибы и мелко нарезанный лук со сладким перцем. По крайней мере, раз в день (а лучше два) съедайте большую порцию овощного салата, желателно с приправой на основе натурального растительного масла. Зимой такие салаты можно готовить из свежей капусты, добавляя к ней заранее сваренную фасоль, зеленый лук и порезанный болгарский перец.

6. Чем больше, тем лучше.

Вам нужно много углеводов, чтобы восстановить огромные энерготраты тренинга. А это значит, что выбирать надо такие продукты, где углеводов больше всего. К такой "массонаборной" пище относятся: картофельное пюре, макаронные изделия, рис, изюм, мед, блины, овсяное печенье, сдоба, яблоки и спелые бананы. Эти продукты позволят вам набрать суточную "норму" углеводов, без риска переполнить желудок до отказа дыхания.

7. Перед тренировкой ешьте углеводы "замедленного действия".

Углеводы бывают двух видов: "быстрые" и "медленные". Одни перевариваются почти мгновенно. Другие залеживаются в кишечнике, помалу выпуская из себя энергию. Как отличить одно от другого? Пища с "быстрыми" углеводами обычно сладкая. Вот примеры: варенье, пирожные, торты, конфеты... Овсянка, рис, картофель - это "медленные" углеводы. Они не имеют сладкого вкуса. Такие углеводы идеально подходят для "заправки" перед тренировкой. Они помалу "подпитывают" кровь глюкозой. В итоге уровень глюкозы в крови остается стабильным, а это условие ровного настроения и высокого мышечного тонуса. Если вы наоборот съедите перед тренировкой что-то отчаянно сладкое, то глюкоза "сгорит" быстро. Организм останется без "топлива" и возьмется за расход гликогена - аварийных запасов углеводов в печени. В итоге интервал отдыха между

тренировками затянется. Пока организм не восстановит потраченное, вы будете чувствовать себя разбитым.

8. Все внимание послетренировочной трапезе.

Сверхинтенсивный тренинг вызывает повышение секреции кортизола, глюкагона и катехоламинов, гормонов, способных спровоцировать цепную реакцию разрушения мышечной ткани. Эти гормоны всегда выделяются в ответ на стресс, физический или нервный. (Вот почему нервотрепка обычно приводит к потере веса.) Ваша задача - сразу же после тренировки подкрепиться "быстрыми" углеводами. Они спровоцируют секрецию инсулина, а он является первым врагом злой тройцы и нейтрализует ее губительное влияние. Превосходными источниками "быстрых" углеводов являются бублики, изюм, мед... Можете испробовать на себе формулу профессионала Джея Катлера. Он советует еще в раздевалке съесть 1.5 г углеводов на килограмм своего веса. Сам Джей прихватывает с собой на тренировку бокс с рисом, в который добавлены изюм и мед. Что же касается белка, то он рекомендует сывороточный, в виде порошка - такой белок быстро "впитывается" уставшими мышцами.

9. Перекусывайте как можно чаще!

Многоразовое питание (малыми порциями до 8 раз за сутки) придумали медики. Однако культуристы были первыми, кто взял эту стратегию питания на вооружение. Вот мнение известного профи Майка Матараццо: "Когда я разбил свой суточный рацион на множество мелких трапез, то сразу же прибавил в массе". Когда вы едите часто с небольшими перерывами, вашим мышцам обеспечен постоянный приток аминокислот (из белка) и глюкозы (из углеводов). Аминокислоты "ремонтируют" мышечную ткань, поврежденную тренировочными нагрузками, а глюкоза поддерживает высокий уровень инсулина в крови, тем самым предотвращая катаболические процессы в мышцах, и приумножает запасы гликогена (по сути, это та же глюкоза, запасенная впрок). Если же вы возьметесь есть помногу, но редко, вам обеспечено растяжение желудка, перепады настроения, сонливость и прибавление подкожного жира.

10. Не забудьте о витаминах С и Е.

В процессе тренинга организм атлета в невообразимых количествах рождает свободные радикалы. Эти вреднейшие соединения разрушают мышечную ткань. Больше того, ученые считают их главной причиной многих заболеваний - от кожных до рака. И все равно спортсмены до преклонных лет остаются здоровыми людьми. Науке пока неизвестно, как организм спортсмена справляется со свободными радикалами. Тем не менее, спортивные физиологи советуют культуристам принимать в больших количествах антиоксиданты-витамины С и Е. Эти витамины умеют уничтожать свободные радикалы. Опыты с участием тяжелоатлетов и культуристов наглядно подтвердили, что "коктейль" из 1200 м.е. витамина Е и 1 г витамина С резко снижает в крови атлетов уровень креатинкиназы. Это побочный продукт разрушения мышц свободными радикалами. Чем его меньше, тем меньше масштаб разрушений.

11. Воспользуйтесь "услугами" креатина и глутамин.

Как пищевая добавка креатин не имеет себе равных - он реально повышает выносливость, уровень мышечной энергетике и стимулирует синтез белка. Вкалывает, короче, за троих. Вечно вторым в номинации "лучшая добавка" числится глутамин. Эта аминокислота благотворно влияет на иммунную систему,

иначе говоря, на защитные силы организма. А они, как точно установили ученые, напрямую связаны с его способностью восстанавливаться после физических нагрузок. Чем выше ваш иммунитет, тем меньше вам нужно отдыхать между тренировками. Кроме того, глютамин помогает запастись гликоген и блокирует действие печально известного кортизола. Эти две супердобавки лучше всего принимать сразу же после тренировки, вместе с высокоуглеводной трапезой. Приток углеводов, как уже говорилось, резко повышает уровень инсулина в крови, а он, в свою очередь, помогает креатину и глютамину проникнуть в мышечные клетки. Оптимальная дозировка - 3-6 г креатина и 5-10 г глютамина в сутки.

12. Ориентируйтесь по весам.

Показания ваших напольных весов напрямую связаны с количеством потребляемых вами углеводов. Каким образом? Все очень просто: если весы показывают, что вы прибавляете от 200 до 500 г. в неделю, значит, углеводов вы едите достаточно. Если же ваш вес не растет, то съеденных вами углеводов, по всей видимости, недостаточно.

Нацеливаться надо на ежедневный прием 4-6 г. углеводов на килограмм собственного веса. Если стрелка весов по-прежнему не движется в нужном направлении, накиньте еще по грамму на килограмм своего веса. Проще говоря, если вы честно съедаете по 4-6 г. углеводов, а результата нет как нет, попробуйте довести это число до 5-7 г. Правда, тут вам уже не обойтись без порошковых углеводных концентратов.

13. Кроме весов вам понадобится калибр.

Чтобы оценить перспективы атаки, опытный командир прибегает к самым разным способам оценки ситуации. Вот и вам нельзя ограничиваться одними весами. Есть такая замечательная штука - калибр для измерения складок кожи; он позволяет более-менее точно определить удельное соотношение между мышцами и жиром в композиции вашего тела. Проще говоря, он помогает узнать, чего в вас больше - мышц или жира. Когда вы набираете вес, какая-то часть прибавки обязательно приходится на жир. Главное, чтобы эта жировая прибавка не взяла верх над мышцами. Измерение толщины кожных складок (заниматься этим должен тот, кто умеет пользоваться калибром) покажет, в правильном ли направлении вы продвигаетесь. Если, к примеру, вы за 2-3 недели набрали полтора килограмма веса, и калибр показывает, что килограмм с лишком - это чистые мышцы, вы заслужили самую высокую оценку. А вот если мышц и жира у вас прибавилось поровну, стало быть, с калориями и углеводами вы явно переборщили - жиром вы обрастаете теми же темпами, что и мышцами.

14. Пейте больше воды.

Не будете пить воду в нужном количестве - останетесь при своей прежней массе. Почему? Да потому, что ваш организм на 75 % состоит из воды, и никакой рост без нее попросту невозможен. При обезвоживании организма вода покидает мышечные клетки и тем самым запускает механизм разрушения мышечной ткани.

Не забывайте, кстати, что действие креатина и глютамина во многом основано на эффекте "разбухания" мышц, то есть наполнения их жидкостью. "Притягивая" воду в мышечные клетки, креатин с глютамином подталкивают мышцы к дальнейшему росту.

15. Налегайте на мясо.

Последние исследования ученых показали, что натуральная говядина ничуть не хуже постных куриных грудок или рыбы. Нежирные части туши - огузок, пашина - содержат столько же пищевого жира и холестерина, зато по части "энергоемких" витаминов группы В, в том числе В12, а также креатина, железа и цинка говядина не имеет себе равных. Витамин В12, железо и цинк выступают в роли "катализаторов" роста клеток; в частности, они необходимы для синтеза красных кровяных телец (эритроцитов). Помимо того, цинк работает на "производство" тестостерона, мужского полового гормона, отвечающего за силу и размеры мышц.

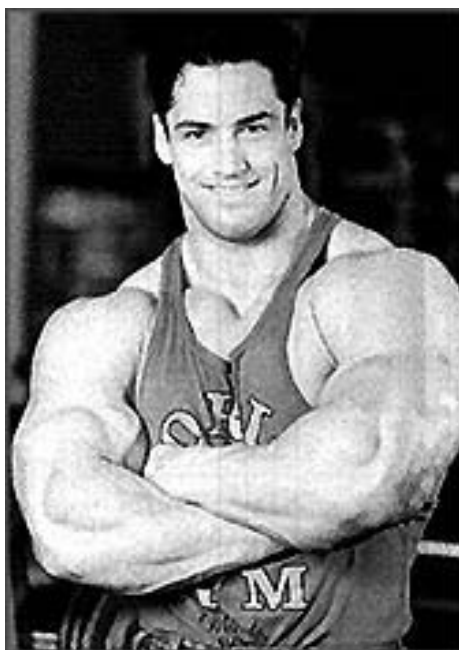
Итак, если вы хотите стать покрупнее, ешьте много, но с толком - вот тогда вы обростете не жиром, а первосортной мышечной массой!

Теперь перейдем к СИЛЕ.

Как уже говорилось выше, на развитие тех или иных групп мышц влияет манера выполнения упражнений, поэтому сами упражнения практически останутся прежними (за исключением некоторых изменений в технике и постановке рук и ног). А вот сам подход к их выполнению будет другим.

Начнем с того, что активная фаза (когда происходит загрузка рабочих мышечных групп) выполняется с постоянным ускорением и начальным резким толчком (взрывом), а пассивная медленно и плавно. При этом Вы должны всегда думать об этом и заставлять напрягаться мышцы всё сильнее «мозгами» (говорят, наш знаменитый штангист Алексеев порой тренировался с одним грифом, но при этом представлял, что на нём рекордный вес и заставлял свои мышцы напрягаться так, как будто они именно его и преодолевают).

Второй момент состоит в том, что для увеличения мышечной силы нужно заставлять их работать на максимуме с постепенным увеличением нагрузки, используя принцип «пирамиды». При этом, при работе над мелкими мышцами (бицепс, трицепс, дельты, икры, предплечья) используется малая пирамида (4-5 подходов с незначительным увеличением веса), а над крупными (грудь, спина, ноги) – большая (до 8 подходов со скачкообразным увеличением весов). Ниже приведён пример одной из таких пирамид.



Подход	1	2	3	4	5	6	7	8	Максимальный вес
Повторение	21	13	8	5	3	2	1	1	
% от мах. веса	46	64	75	81	85	88	90	90	
	5	6	7,5	8	8,5	8,8	9	9	10
	7	10	11	12	13	13	14	14	15
	9	13	15	16	17	18	18	18	20
	12	16	19	20	21	22	23	23	25
	14	19	23	24	26	26	27	27	30
	16	22	26	28	30	31	32	32	35
	18	26	30	32	34	35	36	36	40
	21	29	34	37	38	40	41	41	45
	23	32	38	41	43	44	45	45	50
	25	35	41	45	47	48	50	50	55
	28	38	45	49	51	53	54	54	60
	30	42	49	53	55	57	59	59	65
	32	45	53	57	60	62	63	63	70
	35	48	56	61	64	66	68	68	75
	37	51	60	65	68	70	72	72	80
	39	54	64	69	72	75	77	77	85
	41	58	68	73	77	79	81	81	90
	44	61	71	77	81	84	86	86	95
	46	64	75	81	85	88	90	90	100
	48	67	79	85	89	92	95	95	105
	51	70	83	89	94	97	99	99	110
	53	74	86	93	98	101	104	104	115
	55	77	90	97	102	106	108	108	120
	58	80	94	101	106	110	113	113	125
	60	83	98	105	111	114	117	117	130
	62	86	101	109	115	119	122	122	135
	64	90	105	113	119	123	126	126	140
	67	93	109	118	123	128	131	131	145
	69	96	115	122	128	132	135	135	150
	71	99	116	126	132	136	140	140	155
	74	102	122	130	136	141	144	144	160
	78	109	128	138	145	150	153	153	170
	83	115	135	146	153	158	162	162	180
	87	122	143	154	162	167	171	171	190
	92	128	150	162	170	176	180	180	200
	97	134	158	170	179	185	189	189	210
	101	141	165	178	187	194	198	198	220
	106	147	173	186	196	202	207	207	230
	110	154	180	194	204	211	216	216	240
	115	160	188	203	213	220	225	225	250
	120	166	195	211	221	229	234	234	260
	124	173	203	219	230	238	243	243	270
	129	179	210	227	238	246	252	252	280
	133	186	218	235	247	255	261	261	290
	138	192	225	243	255	264	270	270	300

Ну а теперь сам комплекс.

№п/п	упражнение	повторы	сеты
1 день			
1.	Жим штанги лёжа средним хватом	пирамида	
2.	Разводка на наклонной скамье	8-10	4
3.	Жим штанги на обратной наклонной скамье	пирамида	
4.	Разгибание рук на блоке	12-15	4
5.	«Кузнечик»	10-12	4
6.	Жим сидя	10-12	4
2 день			
1.	Наклон со штангой	8-10	3
2.	Тяга верхнего блока вниз	12-15	4
3.	Тяга «креста»	пирамида	
4.	Сгибания рук с гантелями (используя супинацию)	12-15	4
5.	Сгибание рук со штангой	10-12	4
6.	«Молоток»	12-15	4
3 день			
1.	Разгибания ног в станке	10-12	4
2.	Становая тяга	пирамида	
3.	Приседания	пирамида	
4.	Жим ногами	пирамида	
5.	Сгибания ног в станке	10-12	4
6.	Жим мыскам в станке	12-15	4

Во время **горизонтального жима** широкий хват меняем на средний, для большей загрузки трицепса.

С этой же целью в **жиме на обратной скамье** используем узкий хват, а для удобства EZ-штангу.

Разгибание рук на блоке

Рабочие мышцы: трицепсы, предплечья.

Правильное выполнение: Можно заменить прямую рукоять V-образной, поскольку с ней запястья чувствуют себя "комфортнее". Верхняя часть рук и корпус остаются неподвижными в течение



всего повтора, а предплечья поднимаются лишь ненамного выше уровня, параллельного полу. Возьмитесь за рукоять блока обеими руками, отступите от блочного устройства сантиметров на 60 и слегка наклонитесь вперед. Удерживая локти по сторонам туловища, расслабьте руки и "позвольте" блоку согнуть ваши локти. Не напрягайте плечи и тем более не зафиксируйте их в поднятой позиции. Усилением трицепсов разогните руки в локтях, опуская рукоять

блока по дуге вниз к бедрам. Локти могут выдвигаться вперед лишь на чуть-чуть. Нижняя "граница" жима - когда руки полностью разогнуты. Не старайтесь отжать рукоять еще ниже за счет опускания плеч – нет смысла.

Ошибки:

- 1) Выдвижение локтей вперед;
- 2) Жим "плечами", а не "чистое" разгибание локтевых суставов;
- 3) Если нагрузка слишком велика, вам поневоле придется наклонять туловище, ну а такой наклон сопровождается опять же произвольным "расставлением" локтей в стороны. При такой позиции локтей нагрузка "съезжает" с трицепсов на дельты.

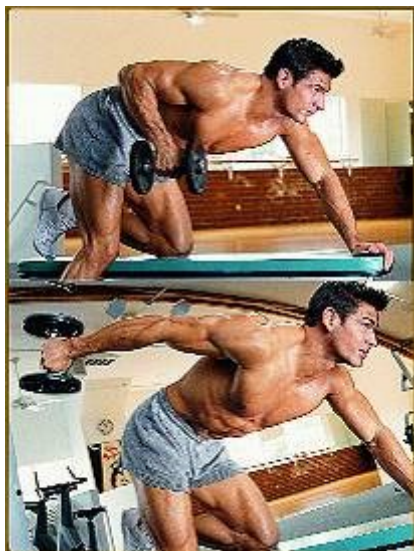
«Кузнечик» или разгибание рук в наклоне

Рабочие мышцы: трицепсы.

Правильное выполнение: Возьмите в одну руку гантель и встаньте рядом с боковым краем скамьи и обопритесь на него кистью другой руки и коленом одноименной ноги. Другую ногу отставьте назад и чуть в сторону для упрочения стойки. Согните руку с гантелью в локте, и поднимите повыше локоть. Сделайте вдох чуть глубже обычного, задержите дыхание и медленно распрямите локоть, не меняя его положения. Когда гантель окажется в верхней точке амплитуды, выдохните. На мгновение задержитесь в этой позиции, чтобы продлить пиковое напряжение в трицепсе, после чего подчеркнута медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте секундную паузу и повторите движение сначала. Выполняйте упражнение в умеренном ритме, не "забрасывайте" гантель вверх. Выполнив намеченное число повторов одной рукой, перейдите на другую сторону и сделайте столько же повторов другой рукой. Чтобы трицепс получил максимальную нагрузку, корпус надо зафиксировать в строго горизонтальном положении. Чтобы удержать корпус стабильным в нужном положении, вы непременно должны задержать дыхание в концентрической фазе повтора. Поскольку это уникальное упражнение действует сразу на все три головки трицепса, крайне важно выполнять его технически грамотно.

Ошибки:

- 1) При не полной разогнутости локтя или не поднимании гантель выше уровня спины, длинная головка трицепса не получит должной нагрузки.
- 2) Использование больших весов приводит к "забрасыванию" гантель в



- 3) В результате локоть испытывает травмирующую нагрузку.
- 3) Опускание гантель вперед дальше вертикали. Когда гантель смещается в сторону головы, трицепс никакой дополнительной работы не совершает, зато движение приобретает ненужный импульс инерции.
- 4) Поднимание руки значительно выше уровня спины. Происходит так называемая гиперэкстензия плечевого сустава, и в работу включаются, главным образом, задняя часть дельтовидной мышцы, длинная головка трицепса и верхняя часть широчайшей мышцы спины.

Жим сидя выполняется так же как и стоя, но при этом (если Вы опираетесь на спинку стула) происходит разгрузка спины и большая изоляция дельт.

Тяга «креста» схожа по своим данным с тягой штанги в наклоне, но в отличие от неё за счёт чёткой траектории движения задаваемой прикреплённым краем грифа и его длиной позволяет более целенаправленно загрузить спину с меньшей вероятностью её травмировать.

Ну вот: «массу» нарастили, мышечную силу увеличили, но для хорошего удара этого мало, нужно ещё постоянное **ускорение бьющей конечности**. В предыдущих упражнениях мы приучили мышцы делать начальный рывок (старт) но дальше конечность летит фактически без сопротивления до самой цели и скорость начинает падать, а следовательно и ускорение с положительного переходит в отрицательное, как следствие сила удара становится меньше чем хотелось. Для исправления этой ошибки в мозгах, выполняется месячный курс на ускорение. Если Вы спортсмен, то делается он за полтора месяца до главных соревнований. Если же спорт не главное, то раз в пол года. В этот месяц я советую делать упражнения под общим названием «конвеер» (в случае нескольких участников и нескольких безостановочных прогонов комплекс переименовывается в «карусель»). Смысл состоит в том, чтобы приучить мышцы совершать поступательное ускорение без силовой нагрузки. Для начала мы выбираем один вид удара (например, прямой рукой) и выполняем его с лёгкими гантелями (один/два кг.) быстро выбрасывая руку вперёд и возвращая в исходное положение (оно может быть любым, но лучше всего, что бы отвечало Вашему представлению о камае). Удары наносятся до тех пор, пока вы можете выполнять их без нарушения техники, а затем ещё как минимум десять раз. После чего даёте отдохнуть своему организму, где то, минуту и переходите на удары с резинками. При работе на резинках нужно, что бы они были натянуты до состояния, когда ваша рука возвращается в исходное положение благодаря сокращению растянутого жгута. А при самом нанесении удара мыслями заставлять делать упражнение так, будто Вы их хотите порвать. Опять таки выполняете удары до тех пор, пока способны контролировать свою технику и ещё раз десять. После очередного минутного перерыва переходите к лёгкому мешку и выполняете быстрые удары, по нему представляя себе, что резинки у Вас ещё на руках и нужно преодолевать их сопротивление. Мешок не должен ходить ходуном, как очумелый. Ваша задача лишь касаться его и сразу отдёргивать руку. Работа на мешке длится до тех пор, пока скорость Ваших ударов не сильно уменьшается. После очередного отдыха можно переходить к следующей технике. Та же работа происходит и с ударами ногами. Только нужно помнить, что при работе с накладками (они заменяют гантели) нельзя ногу полностью выпрямлять, чтобы избежать травмы коленного сустава. Комплекс можно выполнять (и даже нужно) не только с одиночными ударами, но и с двочками и трочками в которые входят удары разными конечностями (ноги-руки). Идеальный вариант занятий два раза в неделю (руки, ноги). Первая неделя одиночные, вторая – двочки, третья – серии более трёх ударов и четвёртая неделя посвящена комбинациям.

Данный комплекс заставляет привыкать мышцы работать под нагрузкой и затем (когда нагрузка снята) продолжать те же мышечные усилия на «автомате». Через некоторое время мозг сообщает что сопротивления нет и возвращается к

исходной канители (обычно на это уходит месяца три-четыре, но можно продлить удовольствие до пяти-шести если раз в неделю отрабатывать эти удары стоя по шею в воде). Тогда этот месячный цикл повторяем снова. Можно конечно делать его постоянно, но тогда у Вас уменьшится мышечная масса и сила удара снова упадёт. Теперь из-за отсутствия веса (сила равна произведению массы на ускорение). Нужно всегда стараться выбрать золотую середину.

В конце хочу напомнить, что прежде чем приступить к любым тренировкам нужно: хорошо разогреть мышцы, размять суставы и слегка потянуть связки.

Все упражнения рассчитаны на здорового человека. В случае старых травм или хронических заболеваний обязательна консультация с врачом (подбор упражнений в таких случаях исходит индивидуально на основе снимков и рекомендаций лечащего врача).

Автор: методический директор IOGKF-Russia **Павел Клопов.**

2007 г.

P.S. При подготовке статьи использовались материалы из журнала «Сила и красота», а так же учебника анатомии с основами спортивной морфологии под редакцией академика РАМН и РАЕН Сапина М. Р.